

CARTILHA SOBRE

COMO PREVENIR LESÕES MUSCULOESQUELÉTICAS NOS LABORATÓRIOS



UNIVERSIDADE FEDERAL FLUMINENSE

Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas
Coordenação de Atenção Integral à Saúde e
Qualidade de Vida
Divisão de Promoção e Vigilância em Saúde

Bancadas

Mantenha sua bancada organizada, com os objetos que manuseia frequentemente mais próximos a você.

Caso haja objetos sob a bancada atrapalhando o posicionamento das suas pernas, tente realocá-los;

Verifique se há reflexos na sua bancada de trabalho e tente eliminá-los, para evitar fadiga visual.



- Realize pausas de 10min a cada 2 horas de trabalho - aproveite para fazer alongamentos
- Caso você faça movimentos repetitivos com as mãos, por exemplo utilizando uma pipeta, faça pausas a cada 50 minutos de trabalho

Banquetas e mochos

Prefira banquetas ou mochos acolchoados, com ajuste de altura, apoio para as costas e com rodízios (exceto quando a atividade executada exigir que a banqueteta seja fixa);

Lembre-se de ajustar a banqueteta ou mocho para um conforto maior;

Caso seus pés não alcancem o chão quando sentado, providencie um apoio para pés.



E a postura correta? ✓

Não há uma postura correta para todos, o ideal é variar sua postura ao longo do dia;

Sempre que sentir algum desconforto, mude sua posição. Escute seu corpo;

Evite posições extremas durante o dia;

Faça alongamentos diariamente ou pelo menos em dias alternados;

Atenção à iluminação



- Verifique se a iluminação do ambiente é adequada para a atividade desenvolvida. Caso seja insuficiente, instale luminárias adicionais. Já se houver incidência de luz externa excessiva, instale persianas.
- Recomenda-se o uso de lâmpadas incandescentes (luz amarela/quente) com potência de até 60 W ou as de LED com potência de até 10W.



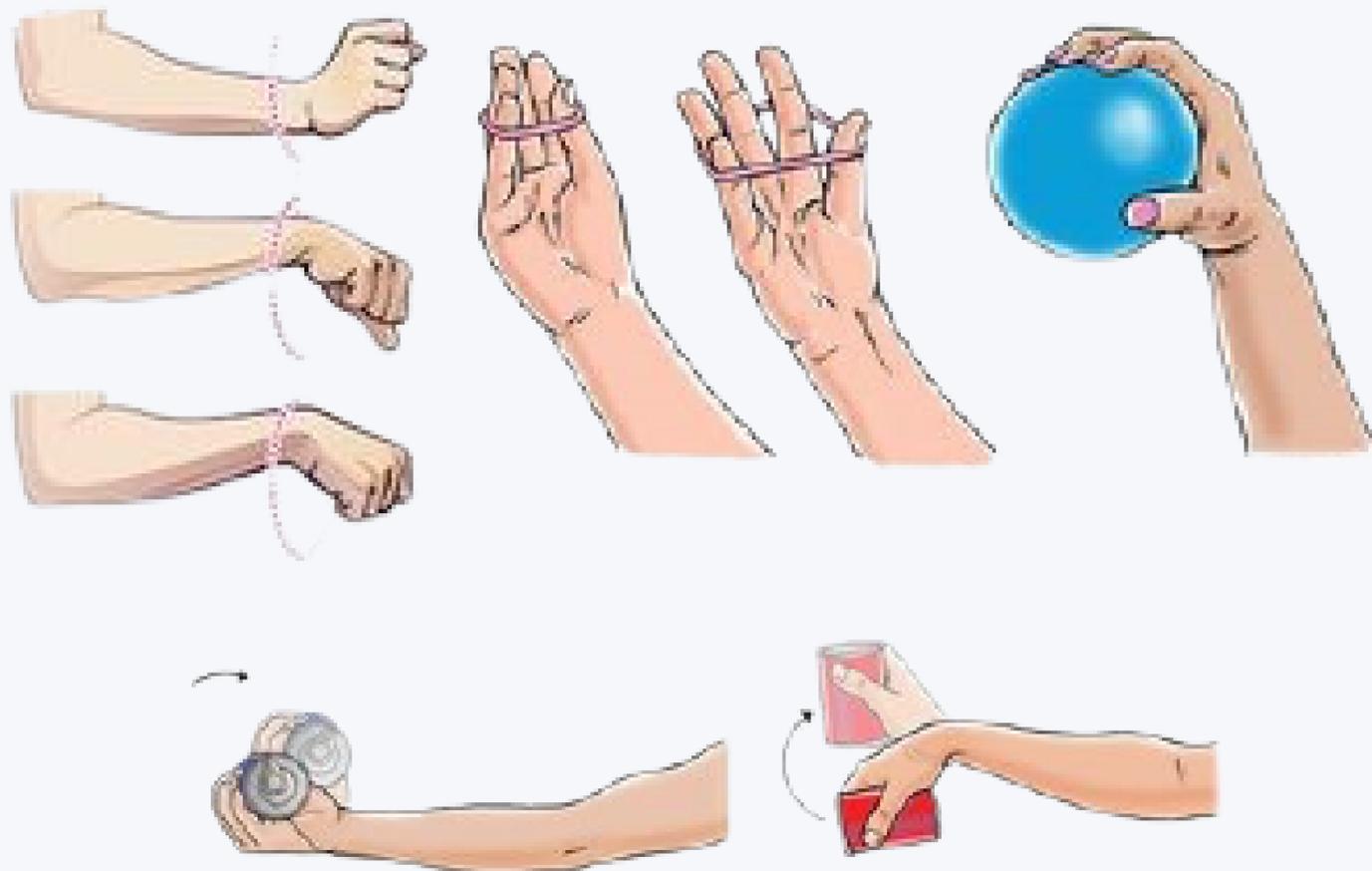
Se você faz a maior parte das suas atividades em pé, use um apoio para ocasionalmente posicionar um dos pés, alternando-os;

Lembre-se de variar sua postura para a posição sentada sempre que possível.

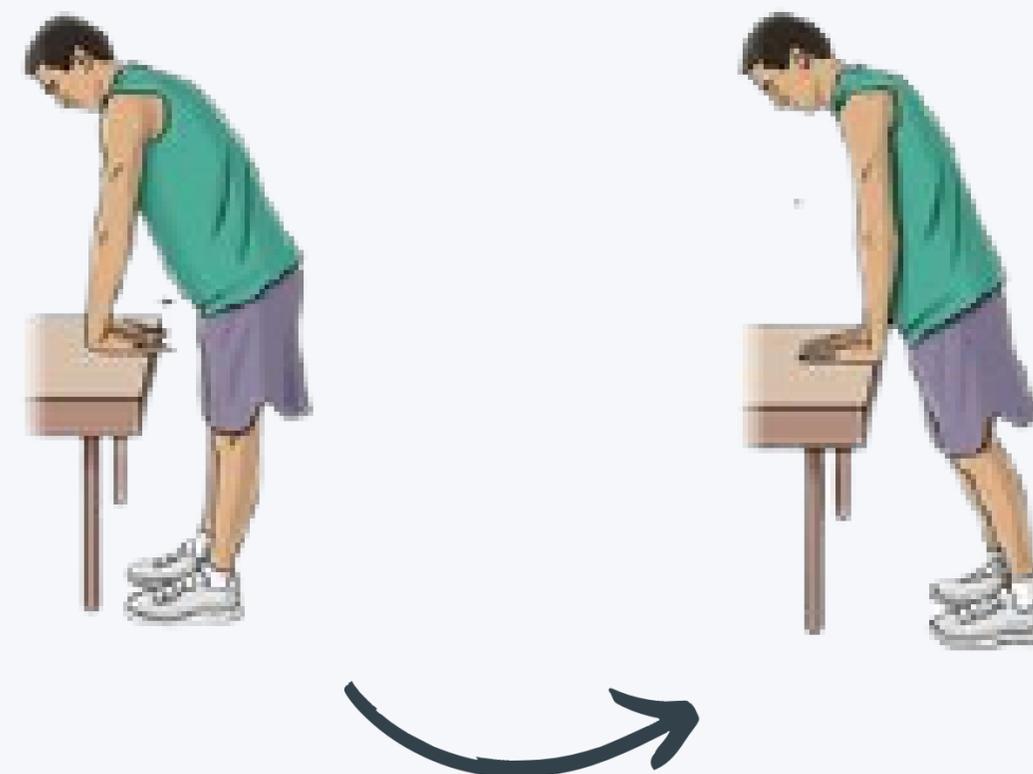


Saiba como fortalecer o punho

**Para fortalecimento:
realize 8 até 12 repetições**



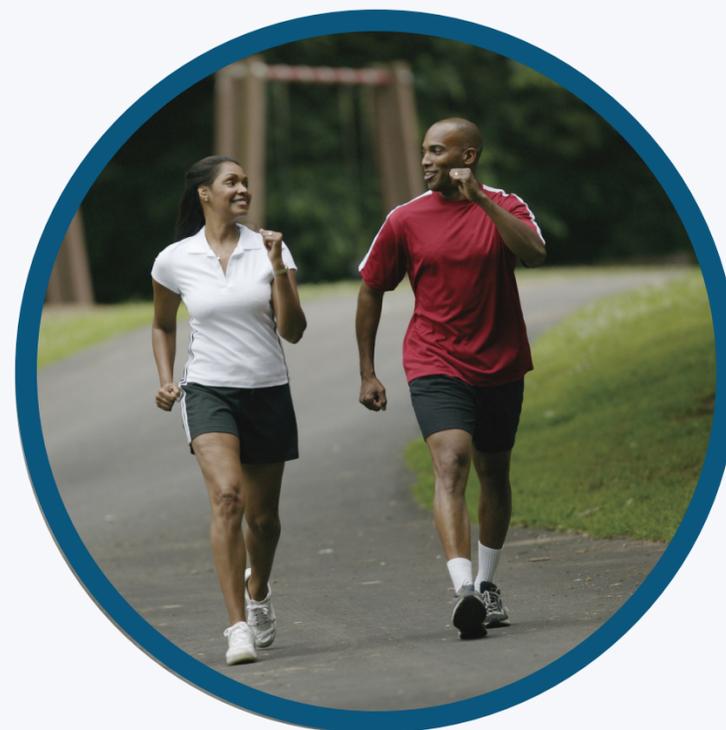
**Para alongamento:
mantenha a posição por 20
até 30 segundos**



Praticar atividades físicas é essencial

Busque uma atividade física que lhe dê prazer e pratique-a ao menos 3x por semana. Isso melhorará sua disposição, humor e condicionamento físico, além de promover relaxamento;

Adote hábitos saudáveis: sempre que possível, troque o elevador pela escada, salte do ônibus um pouco antes do seu destino e caminhe até o trabalho ou sua casa, dentre outros.



Busque lazer na rotina

Descubra uma atividade para fazer somente por prazer e para se distrair;

Divirta-se com a família e amigos.



ENTRE EM CONTATO

Universidade Federal Fluminense (UFF)

Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas (PROGEPE)

Coordenação de Atenção Integral à Saúde e
Qualidade de Vida do Servidor (CASQ)

Divisão de Promoção e Vigilância em Saúde
(DPVS)

E-mail: dpvs.casq.progepe@id.uff.br